

Step by Step: Deine erste Human Flag

Dauer: ca. 45 Minuten

Warm-up

Übung	Beschreibung
Handgelenke kreisen	20 Sekunden pro Richtung
Armkreisen	30 Sekunden pro Richtung
Schulteröffner (Türrahmenstretch)	30 Sekunden pro Seite, Hand an Masten, Körper leicht nach vorne lehnen
Rumpfaktivierung (Hollow Body Hold)	20 Sekunden halten, Fokus auf Körperspannung

Hauptteil

Low Flag (Anfänger-Progression)

Beschreibung:

Sich an eine senkrechte Stange oder 2 waagerechte Stangen hängen, Füße leicht schräg auf dem Boden abstützen. Aktive Körperspannung aufbauen, versuchen, den Körper möglichst horizontal zu halten.

Wiederholungen: 3 x 20 Sekunden halten



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf, Schultern, Latissimus, Griffkraft

Negative Human Flag

Beschreibung:

Von einer halbwegs hohen Flag-Position starten (z.B. Partnerhilfe oder hochklettern) und kontrolliert in Richtung Boden "abfallen", ohne komplett zusammenzubrechen.

Wiederholungen: 3 x 5 kontrollierte Negative



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf, Latissimus, Schultern

Flag Raises (Teilbewegung)

Beschreibung:

Von der Startposition aus versuchen, den Körper einige Zentimeter anzuheben, so hoch wie möglich. Fokus auf kurze Bewegungsstrecke mit maximaler Spannung.

Wiederholungen: 3 x 5-8 Wiederholungen



Primär beanspruchte Muskeln: Rumpf, Core, Schultern

Griffkrafttraining: Dead Hang

Beschreibung:

An der Stange hängen und maximale Griffkraft aufbauen. Optional: Einarmig hängen (für Fortgeschrittene).

Wiederholungen: 3 x bis zum Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Unterarme, Griffkraft

Human Flag

Beschreibung:

Von einer hohen Position starten (z.B. Partnerhilfe oder hochklettern) und kontrolliert in Richtung Boden „abfallen“ lassen, bis du die Human-Flag Position erreicht hast. Hier nun halten

Wiederholungen: 3 x bis zum Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Unterarme, Griffkraft

Cooldown

Übung	Beschreibung
Schulterdehnung	Arm vor Brust ziehen, leichte Spannung halten
Latissimus-Dehnung	Arm über Kopf, seitlich neigen, Dehnung fühlen
Rumpfdehnung (Kindspose)	Auf Boden knien, Arme nach vorne ausstrecken

Hinweis:

Human Flag ist eine komplexe Krafttechnik-Übung. Hab Geduld mit dir selbst und fokussiere dich auf saubere Progressionen.

Regelmäßigkeit + Körperspannung = Erfolg!